

I. A NŐI ÚSZÓSPORT FÉRFIAKÉTÓL ELTÉRŐ VONÁSAI

INHALT: Bedingt durch psychische und hormonelle Verschiedenheiten sind die Resultate von Frauen und Männern unterschiedlich.

Diese Untersuchung beruht auf vielen ausländischen Forschungsarbeiten.

Die Arbeit zeigt im zweiten Teil die Gründe warum Sportstudentinnen zum Wettkampffähigen Schwimmen gekommen sind.

1. Miért gyengébbek a női úszóeredmények a férfiakétól?

Hosszú idő telt el a múlt század végéig, amíg belátták, hogy a női sportra szükség van. A német és svéd torna mozgalmak e téren sokat jelentettek. A modern sportélet az Egyesült Államokban születik, Európában komoly haladásról csak az első világháború után beszélhetünk. A társadalmi felfogás és a nő élete sokat változott. A XX. század elején már arról beszélnek, milyen is legyen a nők sportja. Számos áltudományos és laikus nézet hirdette: a női szervezet nem alkalmas a terhelésre a versenysportra.

A harmincas évekből a Testnevelési Főiskola akkori igazgatója is ezt vallja: "Az erő kifejtés ne tartson annyi ideig, mint a férfiaknál. Merészséget, bátorságot, rázkódtatást, esést kerüljön, s még a szervezetének aránylag megfelelő ágakban is ritkábban törekedjék maximális erő kifejtésre. Óvatosság legyen a jelszó a tréningben, tehát kerülni kell a letörést az egész kérdésben az általános társadalmi és családi felfogással számoljanak." (Dr. Misángyi Ottó)

Azt hiszem ebben a nyilatkozatban benne van az akkori közvélemény.

Miért is javasolják mindezt mások is? Mert tisztában voltak férfi és női szervezet fiziológiai, anatómiai különbségével és erre építették véleményüket.

Az elmúlt évek kutatásai és az NDK úszók nagyszerű eredményei azt mutatják, hogy a női szervezet jó alkalmazkodási képességgel bír s éppúgy edzhető mint a férfi.

Ha az oxigénfelvételt stb. tehát keringési és légzési teljesítmények eredményeit nézzük, vizsgálatok női és férfi szervezet között, az aktív izomtömeget számítva, jelentős különbséget nem mutattak ki.

Ha a sportbeli eredményeket tekintjük, a nők mindig is alulmaradtak a férfiak teljesítményeihez képest, de élettanilag teljesítményük lehet azonos.

A gyengébb eredményeket a testalkati különbségek adják:

A nők törzse hosszabb, lábszáraik rövidebbek, testtömegük súlypontja lényegesen mélyebben van mint a férfiaké, a medencefelépítésük is más.

A nő aránylag kevesebb izomzattal rendelkezik, átlagban 23 kg (férfi 35 kg). Edzés hatására nőé 29 %-kal (férfié 50 %-kal) emelkedik. A férfihez képest csak 75 %-os egy nő izomereje.

A nő izomerejének változása a petefészkek hormon irányítása alatt áll. Megállapították, hogy a női izomrostok vékonyabbak.

Az izommunkához az állított oxigénmennyiség is kisebb, percenkénti oxigénfelvevő átlag nőnél 3 liter (férfinál 4 liter).

A vörösvérsejtek száma: 4,5 millió (férfinál 5 millió). 100 g. vér hemoglobin tartam 14,6 gr. férfi 16 gr. A női szív nagysága 15 %-kal kisebb a férfiéétől. A nő vérnyomása általában alacsonyabb nyugalmi, pulzusa szaporább.

Nagyobb zsírpárnákkal is rendelkezik ellentétben a férfiakkal.

Az idegrendszeri működéseket vizsgálva élénkebbnek találták a nőket és ügyesség tekintetében felülmúlták a férfiakat (6 %).

Hogyan hasznosítsuk a felsoroltakat az úszásban?

Nők testalkatából kifolyóan a víz ellenállása kisebb, kisebb a fajsúly, főleg az alsó végtag, kisebb fajsúlyú. Amerikai felmérések szerint a lábak a nőknél 0,3–1,5, férfiaknál 0,4–2,4 kg tömegűek, a jobb fajsúly miatt a vízfekvés, vízszintesebb, ebből kifolyólag a lábtempójuk előrehajtó ereje nagyobb.

Azt tanácsolják, hogy a nőkön emiatt érdemes a lábtempó erejét növelni, technikáját javítani.

Ha a rajtot nézzük, viszont a férfiak javára jelentős különbség mutatkozik.

A férfiak súlypontja magasabban van. Ebből adódik, hogy a férfiak a levegőben hosszabban repülnek, az elugrási sebesség következtében messzebbre jutnak. A lapos vízbeérkezési szög lehetővé teszi, hogy jobban kinyújtózzanak mielőtt a vízbe érkeznek. Ebben még az erős hasizmok is segíthetnek.

A férfi megtett útja: 4,10, a nőké 3,39 m. A vízszintes sebesség 4,49 m/s, a nőké indulásnál 4,25 m/s. Tehát azok a férfiak, akiknek nagyobb az elugrási sebességük, nagyobb repülési távot tesznek meg, ugyanannyi idő alatt mint a nők.

Ha a hosszabb testalkatot nézzük, megemlíthetjük a hosszabb végtagokat, amik szintén előnyt jelentenek a férfi számára az előrehaladásban.

2. A győzelemhez szükséges személyiségjegyek

Nem elég csupán fizikailag és pszichikailag felkészíteni a versenyzőiket, ismernünk kell azokat a személyiségjegyeket, melyeknek nagy szerepe van a sportolónk egyéniségének kialakításában, valamint az eredményességben:

A történelmi fejlődés során az aktivitás a dominancia, a versenyzőképesség az agresszivitás ezek az ún. férfias személyiségjegyek segítenek a teljesítmény elérésében.

Sajnos csak amerikai kutatók eredményeit találtam, így még bizonyításra várnak a megállapításaik. V. J. Crandall és munkatársai végeztek kísérleteket, 3 és fél éves gyerekeknek agresszív cselekedeteket mutattak be filmen. Az ezt követő játék helyzetben, ahol ugyanolyan babát adtak a gyerekek kezébe, mint a filmen, a fiúk agresszívbabban viselkedtek, mint a lányok.

Más gyerekekkel kapcsolatos kísérletekben arra az eredményre jutottak, hogy a lányok inkább nyújtanak segítséget, mint a fiúk, a fiúk a szülőtől irányítást várnak, a lányok gondoskodást és szeretetet, személyes törődést. A lányokra sokkal inkább jellemző a kompromisszum, mint a férfiakra.

A szorongással, félelemmel, aggodalommal kapcsolatban végzett méréseikben azt tapasztalták, a lányokat a kudarcból való félelem passzívvá tette. A 13--14 évesekkel történt megfigyeléseknél a fiúk újra kezdték a sikertelen kísérletet, a lányok a sikerest ismételték.

A teljesítmény motiváció versenyképesség tesztvizsgálatainál megkérdezték a gyerekeket, mennyire várnak maguktól sikereket.

A fiúk minél tehetségesebbek voltak, mind el is várták és természetesnek tartották, hogy el tudják látni a feladatot.

A lányok pedig minél tehetségesebbek voltak, annál kevésbé vártak maguktól sikert.

A kutatók azt a megállapítást vonták le a fentiekből, hogy az alkotó tevékenységet a nemenként eltérő személyiségvonások segítik személyiségükben. Tehát azok a lányok, akik a többiekénél uralkodóbbak, agresszívbabban, versenyképesebbek, azok érik el a legjobb teljesítményt.

Mintha ezt Székely Éva példája igazolná. Az életéről írott könyvében megjegyzi, hogy ő inkább férfias jellemvonásokkal rendelkezik s ezért tudott nyerni.

Kisgyermekkel foglalkozva magam is azt tapasztaltam, hogy a fiúk a gyengébb társukkal szemben agresszívbabban, a lányok segítőkészek, anyáskodók. A kudarcral kapcsolatban pedig épp az ellenkezőjét. A fiúk szégyenlik a kudarcot, nem próbálkoznak, a lányok sokkal szorgalmasabbak, tanulékonyabbak türelmesebbek.

A férfi és női teljesítőkéesség:

A Koltai és dr. Nádori szerzőpáros szerint leginkább a keringési-légzési teljesítményeket kell kiemelni, ezeket kedvezően említik a jövőre nézve. Főleg a ciklikus ún. állóképességi sportokban láthatunk fejlődést.

Kereszty dr. egy táblázatot készített a férfi és női eredményeket összehasonlítva %-os arányban mutatta ki a különbségeket a két nem között, ezt kipótoltam az 1984-es, 1988-as elért legjobb eredményekkel.

Versenyszám	Időpont	Női telj.	%	Férfinél gyengébb	%	Telj. telj ffi % .
100 gyors	1953	1:05	115,4	15,4	56,3	100
	1962	59,9	111,8	11,8	53,6	100
	1984	54,79	111,0	11,0	49,36	100
	1988	54,73	112,2	12,2	48,74	100
100 hát		1:11.5	108,5	8,5	1:06.2	100
		1:09	113,5	13,5	1:00.9	100
		1:00.59	107,0	7,0	56,5	100
400 gyors		5:06,5	114,0	14,8	4:26,9	100
		4:44,9	112,8	12,8	4:13,4	100
		4:07,1	108,19	8,19	3:48,38	100
400 vegyes	1984	4:36,1	107,3	7,2	4:17,41	100
	1988	4:03,85	107,1	7,1	3:46,95	100

A táblázat igazolja a Koltai--Nádori szerzőpáros elképzeléseit, hogy az állóképességi számokban még várhatunk fejlődést.

A régebbi, tehát 1953., 1964. eredmények szerint csak rövidtávú számokban közelítették meg a férfiakat a nők. Pl.: 100 háton a különbség 8,5 %, majd 7 %, míg a vegyesúszásban, ami már nagyobb állóképességet igényel a különbség szintén 7,2 %, az 1984. adatok alapján.

3. A hormonális különbség

A hosszú megerőltető teljesítmények bizonyos idegrendszeri és élettani elváltozást is okozhatnak. Lucinda A. Fredrikson. Williams, Ryun, Japuelince l. Puhl vizsgálata szerint az erős edzés a vér vastartalmát csökkenti. A nők kimerítő verseny után fejfájást, gyomorfájást vagy néha sűrűgörcsöt kaphatnak, ezt a kiegyensúlyozatlan idegrendszer is okozhatja.

Az alacsonyabb eredmények még érthetőbbek lesznek, ha a hormonális változásokat is figyelembe vesszük.

Az első menstruáció ideje (menarche) 12–13 éves kor.

Különböző országos sportorvosai, különböző sportágakban végeztek ezzel kapcsolatban vizsgálatokat. A csehszlovák úszóknál 1971-ben Lanicek menarche kort 13,1 évben állapította meg.

Malina és munkatársai, a Montreali olimpián 154 versenyző körében végeztek vizsgálatokat. A sportági lebontás szerint az úszóknál következett be a legkorábban ($x = 13,3$ év), mivel a mintában európai és amerikai sportolók is vannak, a középpérték (x) a rasszbeli különbségek is befolyásolhatják.

A felmérések tanulsága szerint a sportolóknál 0,6–1 évvel később jelentkezik, mint a nem sportolóknál.

Érdekességgként említeném azokat a vizsgálatokat, ahol Essen Möller (1906) 15,72, Lennér (1944) 14,49; Romanus 13,59; és Astrand és mtsai (1962) 12,88 évet állapítottak meg a menarche korról. Tehát felméréseimben is hasonlókat tapasztaltam, 23 főt kérdeztem meg, olyanokat, akik valaha úsztak (15–30 évvel ezelőtt, 8 fő) jelenleg is úszik, de már nem annyira intenzíven (13 fő, 20 éves) versenyzik (16 éves 2 fő). Ezek a sportolók országos bajnokságokon helyezettek voltak és volt közöttük válogatott úszó is.

Az idősebbek 13,5 a többiek 13 évre teszik a menarche kort. A szakirodalom utal arra, hogy a serdülési lökés napjainkban hamarabb következik be, mint az első generációnál, ennek mértéke 10 évenként 3 hónap.

A menstruációs ciklus 28 naponként megismétlődik. Kereszty szerint a menstruációt megelőző magasabb testhőmérséklet, pulzus, vérnyomás alapanyagcsere fokozódása az idegrendszer egyensúlyát a sympatikus felé tolja el. A szellemi és testi képességek mélypontját éri el, az első és második naptól kezdve a teljesítményt növeli, csúcspontját a menstruációt követő héten éri el.

A nők fizikai megterhelésének jó példája, hogy a vizsgálatok eredményei szerint a menstruációs fájdalmak lényegesen kisebbek a sportolóknál. A panaszok felléphetnek a gyenge hasizom miatt vagy pszichés eredetűek is lehetnek, ezek edzéssel kedvezően befolyásolhatók.

A kérdőíves vizsgálataim alapján gyakori, hogy a menstruáció alatt sincs edzéskihagyás (17 fő) vagy csak 1–2 nap (3 fő), van aki a vízszennyeződéstől teszi függővé (3 fő) vagy a soronkövetkező verseny fontosságától.

Akik edzés kihagyást választanak, azok között volt olyan, aki kisebb alhasi fájdalmakra panaszkodott (5 fő).

Versenyezni mindegyik versenyzett, és versenyez is. Nőgyógyászati betegsége egyiknek sem volt, illetve egynek, de az az úszást abbahagyta, akkor lett beteg.

A betegségek fő okai vesemedence gyulladás (2), arcüreggyulladás (1), kötőhártya gyulladás (5 fő) és szem tbc (1 fő) a többi nem volt beteg az úszástól.

Az edzésterhelésre egyöntetűen válaszolt (18 fő), hogy gyengébb terhelést igényel vagy igényelt. 5 főt nem zavarta.

A versenyeredményeket, illetve az edzés eredményeket befolyásolta, 3 fő jobban úszott alatta, 2 fő előtte 1–2 nappal, 1 fő utána 10 nappal, utána 1–3 nappal 14 fő, nem zavarta 3 főt, egynek pedig már előtte 2 nappal "vízundora" volt.

Az orvosi vélemény elég tartózkodó a menstruáció alatti sportolással, általában nem javasolják a fertőzés lehetősége miatt.

"Az úszás az egyetlen sportág, amelynek gyakorlása tilos, mert vérzészavarhoz, méh- és petefészekgyulladásához vezet."

(Egészségtan-Sportegészségtan II. dr. Botár, dr. Kereszty, dr. Frenkl, dr. Mohácsi 1975.)

Astrand és munkatársai, sem javasolják az ő adataik szerint a lányok fele nem jól úszott, fele fájdalmakra panaszkodott, 1/3-a pedig fertőző organizmusokat találtak a hüvelyben.

Összegezve, mindenkinek meg kell ismernie önmagát, és azt a megoldást követni, ami neki a legmegfelelőbb. Nem lehet mindenkit hasonlóan foglalkoztatni az edzéseken a menstruáció alatt. Fontos az edzővel a jó kapcsolat, hogy konfliktusmentesen teljen el a kritikus időszak.

Vannak olyan elgondolások, hogy fontos versenyek idején eltolható legyen a menstruáció. Nem javasolt, mert előfordul, hogy menstruációs zavarok maradnak vissza, másrészt nem biztos, hogy javul a teljesítmény.

Edzen-e, versenyezzen-e sportoló a terhesség alatt?

Az orvosi álláspont szerint nemcsak fizikai megterhelés, hanem az idegizgalom miatt is mindennemű versenyzés tilos.

A terhesség 1–3 hónapjában a vetélés veszélye, az utolsó 2 hónapban a súlygyarapodás miatt csak a IV–VI hónap jöhet szóba az edzés.

A tapasztalat szerint a IV. hónapig edzenek, V–VI.-ig kevesebben és a későbbiekben még kevesebben. A szakirodalom megemlékezik olyanokról, akik nemcsak versenyeztek, de kiváló eredményeket is értek el.

Itt is az egyéni álláspont dönti el, ki mennyire bírja a terhelést, de szerintem nem érdemes a születendő gyermek egészségét kockáztatni. Ha az ember vállal egy gyermeket, akkor attól a pillanattól kezdve a születésig egy "más világban" él, teljes energiáját úgy sem tudná az edzésekre fordítani, persze mint mindenben kivételek mindig vannak.

Régebben azt mondták a nagyobb tömegű izom merevebb, feszesebb, nehéz szülést okoz, tágulási szakaszt nyújtja.

Megállapítást nyert, hogy a sportoló nőknél kevesebb a szövődmény és lerövidült a szülési időtartam.

A szülés után 3--4 hónappal kezdhetőek meg az edzések. A szülés után a sportteljesítmények emelkedésére sok példát említenénk. Gyermekkoromban nagy szenzáció volt, hogy egy német úszónő olimpiát nyert, röviddel szülés után, megelőzve Székely Évát. (Ursula Happe 1956. Melbourne, 200 m. mellúszás.)

II. Mikor kezdjenek el edzeni a leányok?

Az NDK úszóinak kirobbanó sikerét az edzés módszereikben és a szervezésükben látják. Ők 11--14 éves kortól kezdik terhelni a lányokat, és fokozatosan emelik edzésadagjaikat, és az edzésszámot.

Nem érdektelen megemlíteni a szovjet női úszóversenyzők képzését, hogy ez valóban eredményes lesz-e, ezt majd a jövő dönti el. A moszkvai Testnevelési Főiskola tanára P. J. Makarenkó szerint a felsorolt szakaszok adják meg azt az utat, amit követni kell:

A 7--8 évtől 10--11 évig az optimális időszak a technikai elemek elsajátításához, lazításhoz, ügyesség fejlesztéséhez.

Ez az első szakasz, ahol az edzés követelmény, hogy 50 m. tudjon másfél év--egy év alatt leúszni folyamatosan, mindenfajta úszásnemben. Az edzésidő heti 12 óra, és évi 300--350 km kell leúszni ez kb: 5--600 m. egy edzésen.

A második szakasz 10--14 évig tart a lányoknál, fiúknál 10--15-ig. Edzés idő heti 124 óra, ennek 1/3-a szárazföldi gyakorlat, és évi 1100--1200 km-t úsznak (napi 2000 m körül van).

A harmadik szakasz náluk (sportmester jelölt) 14--16 éveskorig (férfi 15--18 évig) száraz edzés víziedzés összesen hetente 27--30 óra legyen, 1 évben 1600 km, a 2. évben 1900--2000 km, a 3. évben 2200 km-t úszatnak a lányokkal.

A negyedik szakasz 16--18-ig tart, ebben a korban a felkészítést a válogatott keretek stb. tervének megfelelően választják meg, itt nem közöl edzésadagot.

Hozzáteszi, hogy alkattól, egyéniségtől függően hamarabb is át lehet egyik szakaszból a másikba kerülni, különösen a III-IV. szakasznál.

Mindegyik nagy úszónemzet megegyezik abban, hogy a lányokat már 11--12 éves kortól kell terhelni.

Az ismertetett program is azt mutatja, hogy a kisgyermeket nem szabad nagyon erősen edzeni, mert mérsékeltek a képességeik a túl nagy munkához.

A fiatalabbak izomrostjai 20 %-kal vékonyabbak az idősebeknél. Sharp és Troup kimutatták (1981) hogy a 14 évesnél idősebb úszók 97 %-a a 12 évesnél (fiatalabb 75 %-ában) az izomerőtől függ a teljesítmény).

Az úszóedzéssel 30 %-osan fejleszthető az izomerő, de a kisebbeknél ez csak kis mértékű javulást eredményez. Tehát nem kell siettetni és nem kell elkeseredni, ha nem tudnak olyan jó eredményeket elérni.

A strand és munkásai (1961) 12–16 éves svéd úszólányokat vizsgáltak és azt állapították meg, hogy az edzés azokban a belső szervekben növekedést okozott, amik résztvesznek az oxigén szállításában bármiféle károsodás nélkül.

10 év múlva amikor már nem edzettek, új vizsgálatra került sor, az oxigén szállítás mértéke és a szív, a tüdő nagysága nem változott.

Tehát az erős fizikai terhelés befolyásolhatja a felnőtt kori működést. Feltételezhető, hogy a serdülőkor még újra ad lehetőséget az oxigénszállító szervek fejlődésére.

Ha nagy is a titkolódzás mikor mennyit edzünk, és milyen kortól, egyben megegyeznek, a serdülés előtt a biomechanikailag helyes stílus és aeróbiás képesség megszerzése a fontos, az erőfejlesztést csak 12–14 éves kortól folytassa a gyermek.

A szív ütőerfogatának emelkedését, az edzést, ha serdülő kort megelőzően kezdjük, akkor jobb eredményt érünk el, mintha idősebb korban kezd el úszni.

Ha a menarche kor előtt kezdik az edzést a menarche eltolódhat, 15,1 évre. (dr. Rose Frisch 1983)

Ma már élettanilag kedvet csináltunk az edzéshez, hogyan is tovább? Hogy tartsuk meg a gyermekúszóinkat? Ne felnőttként, mindig gyermekként kezeljük őket, ne legyenek túl nagy terhelések, sokat játszanak, sok könnyű és ügyességet kívánó versenyt iktassunk be az edzésekbe.

Szomorú példáját láthatjuk a megerőltető edzéseket végzett korcsoportos gyerekeknél, a magyar gyerekek taroltak a nemzetek közötti korcsoportos küzdelmekben, de elvértve találkozunk az ottani győztesekkel felnőtt versenyeken, sőt ma már senki sem emlékszik rájuk.

2. Hogyan lesz valakiből nálunk úszóversenyző?

Mostanában annyit hallunk a különféle sportágak toborzó akcióiról, megadott korosztályok részére, vagy tehetségkutató versenyekről, ahol a jó eredményt elérőket meghívják az egyesületek.

A "Hogyan került kapcsolatban az úszással?" c. kérdésemre a következő válaszokat kaptam:

- 1./ Az úszoda szomszédságában költöztünk (1 fő).
- 2./ Nagyon rossz kislány voltam az óvodában és csak ez a lehetőség volt a sportolásra (5 fő).
- 3./ A barátnőm jár úszni tanulni én is velemtem (13 fő).

- 4./ A nagyszülők vittek le úszni tanulni (4 fő).
- 5./ Szüleim szeretnék volna, ha megtanulok úszni, és aztán, amikor megtanultam ott maradtam (15 fő).
- 6./ Természetes volt, hogy úszni járok, mert édesanyám vagy apukám is úszott (9 fő).
- 7./ Az orvos ajánlotta (10 fő).

Tehát a kiválasztás, az alkalmasság alapján csak (5 fő 26 %) került szorosabb kapcsolatba az úszással. Ez bizony nagyon kevés.

Való igaz, hogy a versenyszerű úszás megindulása óta Magyarországon létesítményhiánnyal küszködünk, de a véletlenre nem lehet bízni az versenyző nevelését. Klein Géza úszó, (olimpiai bajnok 4x260 gyorsváltó tagja 1906. Athén) írja 1931-ben. "A magyar úszósportnak már a század elején meg volt az uszodakérdése, a vidéket kell megszervezni..."

Azóta úgy látszik mintha megállt volna az idő, egy két kitéveltől eltekintve, a női úszóéletet mindig Budapest női úszói jelentik.

A II. világháború után az 50-es években vidékiek közül: Gyergyák Magda, majd Frank Mária, Erdélyi Éva, a 70-es években Lázár Eszter, és Fodor Ágnes, mind egriek mostoha körülmények között készültek fel, áldatlan állapotok alatt érték el szép eredményeiket. S a helyzet egyre romlik. Az úszásnak a volt lelkes vidéki fellegvárában nagyon rossz körülmények között végzik edzéseiket a gyerekek, megpróbálnak felzárkózni a többiekhez.

3. Milyen legyen az ideális edző? Nő vagy férfi?

Kérdésemre a következő válaszokat kaptam: mindegy milyen, csak: "kemény" legyen (1 fő); a serdülő korig eleinte nő, azután férfi (29 fő) teljesen mindegy (17 fő); nő (2 fő); higgyen benne amit csinál (9 fő).

Nyolc edző véleménye:

Kiket jobb edzeni a nőket vagy férfiakat?

Teljesen mindegy nem az számít, hogy férfi vagy nő, hanem az egyénisége (5), inkább fiúkat (3).

A megkérdezettek között 5 női edző volt. Ebből csak 1 választotta a fiúkat.

Ennek valószínű az az oka, hogy több edző véleménye: a nőekkel más a foglalkozás.

Különösen serdülő korban érzékenyebbek, s az edzőnek nemcsak szakmai téren kell helytállni, hanem lelkiekben is. Az Arizona Egyetem edzője szerint, tehát amerikai szemmel nézve:

"A nők társadalmi és kulturális felfogásuknak megfelelően mindig azt tételezik fel, hogy függőségében vannak, olyanok akiknek csak anyáknak, asszonyoknak kell lenni. Ugyanis egy kulturális tévhit eredményeként versenyzőink nagy része úgy véli, hogy a nőnek nem való a verseny és azt hiszik nem is helyes ha versenyeznek. Ezt tapasztalatból tudom." (William Rose).

Lehet, hogy nálunk is ilyesmit hisznek, mert elvétve találni 20 év feletti versenyzőnőt.

S ha a másik oldalt megnézzük, akkor az amerikai női úszók így válaszolnak: "az edzők nagy részének fogalma sincs arról, mit jelent nőnek lenni az egyetemen és közben arra törekedni, hogy folytassa az illető versenyzői pályafutását. Azt tartom, ez az oka annak, hogy az egyetemi hallgatónők úszása annyi nehézséggel jár." (Moe Kaven 200 m. pill. olimpiai bajnok 1972).

Nagyon fontos az edző és versenyző közti kapcsolat, olyannyira, hogy az edzőnek szinte nyilvántartást kell vezetni versenyzője életéről, környezetéről, hogy személyes bizalmas beszélgetéseikben elnyerhesse versenyzője bizalmát, barátságát, s közös munkájuk legyen az az edzésterv, amit kölcsönösen igyekezzenek a jobb munka érdekében elvégezni.

Másképp gondolkodik egy sportszerető családból jött úszó és másképp az akinek szüleinek semmi, de semmi kapcsolata nincs a sporthoz.

Különbségek mutatkoznak egy jobb anyagiakkal rendelkező család gyermeke, valamint egy szerényebb körülmények között élő sportolónál.

Aki jó nőversenyzőket akar, annak ismernie kell a női lélek rejtelseit és máris egy-két lépéssel közelebb kerül a sikerhez vezető úthoz.

Az edzésadagokat illetően általában az a javaslat, hogy a nők terhelése kevesebb legyen, mint a férfi úszóké.

Minden versenyző és edző célja közös; és ez a siker. Vannak, és mindig is lesznek olyanok, akik ezért mindenre képesek. Sokat hallunk a különféle csodaszerekről, a legveszedelmesebbek közé tartozik, ha a női szervezetbe férfi nemi hormont adagolnak a megengedettnél nagyobb mennyiségben. A kísérletek azt mutatták ki, hogy kismennyiségű (androgén) nemi hormon elválasztási ingerként hat, a normális női nemi hormonegyensúly kialakításában, ha erre szükség van. Kóros esetben a mellékvesekéreg androgénjeinek túlműködése virilismushoz (férfiasodáshoz) vezet.

Az edzőnek tisztelnie kell versenyzőit, s vigyáznia arra, hogy az izmaik vastagodása ne járjon együtt a hangjukéval is, mondta Ujacseszlavszkij a szovjet csapat edzője.

Tehát az edző felelőssége nagy, mert felelős az úszója egészségéért, nemcsak vízben, de a parton is.

IRODALOM

- Dr. Apor Péter: Az úszás élettani és orvosi kérdései. Tanulmányok a TFKI kutatásaiból 1979. 137--138.
- P. O. Astrand Lengström, B. Eriksson, P. Kalberg, I. Nylander, B. Sattin, G. Thoren: Girl Swimmers. Acta Paediatrica Supplementum 1963.
- V. S. Crandall, W. Kathowsky, I. Preston: Motinational and Ability Determinats of young Children's Intellectual Achiement Behaviors. Child Development, 1962. Vol. 33. 643--661.
- Farmosi István: Adatok a sortoló nő menarche korához. Sportorvosi Szemle 1983/23/2 113--120 p.
- Eriksson B., Holmer I. Iundin: Physiological effecte training elite swimmers Swimming medicine 127--187 p.
- Koltai--Nádori: Sportképességek fejlesztése. Sport Bp. 1976.
- Dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. Bp. 1976.
- L. P. Makarenka: Junüj plavec. Fizkultúra i sport Moszkva 1983.
- Dr. Misángyi Ottó: A sport. Pesti Hírlap kiadása 1937.
- Lanicek P: Menstruace u zakyn experimentalnich trid v plavani. Teor, Praxe Tel Vych 29. 153--161 1981.
- Székely Éva: Sírni csak a győztesnek szabad. Magvető 1981.
- H. Sas Judit: Nőies nők és férfias férfiak. Akadémia kiadó 1984.
- Dr. Kereszty Alfonz: A testnevelés és sport egészségtana. Sport Bp. 1964.